Mariano Orzola

84 Recetas con verduras



EXQUISITAS COMBINACIONES DE VEGETALES CON ARROZ, PASTA, POLLO Y MARISCOS

84 RECETAS CON VERDURAS

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Mayo, 2014 (Edición en

Español)
CDME: OP-CCP-84RV-0002-18052014

Nota: El autor ha realizado un compendio de 84 recetas sobre platos a base de diferentes tipos de verduras, fáciles de preparar que se adaptan muy bien a una alimentación variada y equilibrada. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina casera".



COLECCIÓN

COCINA PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.



Venta exclusiva en tiendas

amazon

Contenidos

Sobre el autor

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 porción = 1 plato / 1 taza / 1 vaso

Principios de la “cocina casera”

En principio la alimentación es una necesidad básica ya que ningún ser humano puede prescindir de alimentarse. Si tratamos en profundidad el tema es preciso hacer una diferenciación entre alimentarse y “comer”. Alimentarse es un aspecto intrínseco de la vida; para seguir viviendo hay que alimentarse aunque lo que comas no te guste. Y comer puede representar un acto más evolucionado que lo identificamos con el placer y el buen gusto. Lo ideal es que alimentarse se convierta en el proceso de comer lo que más nos agrada.
Por lo tanto, la comida ya sea casera o de “restaurante”, aparte de la función principal de alimentar y nutrir al cuerpo, debe cumplir y representar otro rol no menos importante que es el de brindar placer. La llamada “comida casera” puede encontrarse dentro de un grupo reducido de personas más o menos homogéneo, influenciados por una cultura y un régimen de vida. La segunda

—comida de “restaurante”— debe complacer a un grupo mucho más amplio y cosmopolita, con culturas y gustos distintos. Ambas deben tener el mismo objetivo: satisfacer y complacer a sus miembros o clientes y por esto ninguna de las dos será superior a la otra.
Otra característica que tienen en común las dos cocinas es que un plato excelente de la una o de la otra, dejará siempre un recuerdo perdurable de satisfacción y agrado, permaneciendo en nosotros a través del tiempo el deseo de volver a comerlo y degustarlo.
Si buscásemos un aspecto diferenciador quizás deberíamos señalar el proceso de su elaboración. Mientras que en la “cocina casera”, normalmente es la misma persona la que confecciona los platos de principio a fin y en el día o de un día para otro; en la comida de “restaurante” intervienen más de una persona y en muchas ocasiones los platos los tienen precocinados. Este punto suele influir sobre todo en el “sabor”, por lo que **la comida casera suele estar señalada como una comida más**

sabrosa e íntima que la del restaurante.

Por último el término "cocina casera o doméstica", designa a la comida sencilla y cuidadosamente elaborada que se hace y se sirve en las casas de familia que se preocupan y prestan atención a su preparación, no sólo desde el punto de vista alimenticio, sino para complacer el paladar de todos sus miembros cuidando siempre su excelencia, para gratificarlos. Es en cierto modo la cocina tradicional que se hace en las casas día a día y aun en días especiales. Podemos asociar como "cocina casera o doméstica" los términos franceses que por su significado resultan equivalentes, como son: "cuisíne bourgeoise" (cocina burguesa); "cuisine de bistrot" (cocina de café en los cuales se expende, además, comida sencilla y vinos); "cuisine du terroir" (cocina del terruño); o "cuisine familial" (cocina de familia); etc.

Recetas con Verduras en Ensaladas

ENSALADA MULTICOLOR

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- Media taza de zanahorias peladas y ralladas gruesas
- 1 remolacha mediana, pelada y rallada gruesa
- 1 manzana verde, pelada y cortada en cubitos
- Media taza de arvejas (chícharos) frescas cocidas
- Media taza de brotes de alfalfa

MEZCLA PARA CONDIMENTAR

Ingredientes:
- Medio pote de yogur natural desnatado (descremado)
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de aceto balsámico
- 1 pizca de azafrán en polvo

- 1 pizca de estragón y romero
- Media cucharadita de ajo y cebolla en polvo
- Dos cucharaditas al ras de semillas integrales de sésamo tostado

Preparación paso a paso:
1) Mezclar las verduras.
2) Batir bien todos los ingredientes de la "mezcla para condimentar" y añadir a la ensalada.
3) Servir en el momento.

ENSALADA ENERGÉTICA

Ingredientes (para 2 porciones):
- 3 tazas de lechuga (de diversas clases o de una sola), lavada y seca, en trozos pequeños
- 1 taza de espinacas crudas picadas gruesas
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 1 a 2 tazas de brotes de soja, alfalfa, lentejas y otras semillas (o cualquier combinación de semillas)
- Cualquier verdura cruda que desees agregar:

zanahorias, apio, champiñones, col blanca o roja, rábanos, remolachas, calabacines, o cualquier otra
- ¼ taza de olivas (aceitunas), o bien varias rodajas de aguacate (palta)
- ½ taza de judías, o bien ¼ taza de semillas crudas de girasol o de sésamo
- Aderezo ligero a gusto (ver receta abajo)

Preparación:
En una ensaladera grande, combina todos los ingredientes. Agrega de 1/4 a 1/3 de taza de aderezo ligero (la receta que sigue) o cualquier otro que prefieras. Mezcla bien. Con esta ensalada puedes ser tan flexible como desees y variar las cantidades de cualquier ingrediente según las preferencias. Los tomates y pepinos son importantes y útiles porque su gran contenido de agua ayudará a digerir las verduras más fibrosas.

RECETA DEL ADEREZO LIGERO

Ingredientes:

- 1 diente de ajo partido por la mitad
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- ¼ cucharada de sal marina
- Pimienta negra recién molida (optativo)

Preparación del aderezo:
Ponga todos los ingredientes en una taza y déjelos reposar durante 15 minutos o más, para que el ajo aromatice el aceite. Pinche el ajo con un tenedor y con él bata todos los ingredientes. Retire el ajo, vierta el aderezo sobre la ensalada y remueva a fondo para que todos los ingredientes se mezclen bien. Rinde una porción grande o 2 pequeñas.

ENSALADA TRICOLOR

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 gallina o pollo de 2 Kg.
- 1 ½ taza de mayonesa liviana (light o dietética)
- 2 tazas de patatas cocidas en cuadritos
- 1 taza de zanahoria cruda rallada

- ½ taza de apio (celery) picadito
- ½ taza de vainitas (judías verdes o habichuelas) cocidas y picaditas
- 2 pepinillos encurtidos picaditos
- ½ taza de aceitunas
- 2 huevos duros picaditos
- 1 cucharadita de sal
- 1 manzana picadita con su cascara
- ½ taza de petit pois (guisantes verdes)
- ½ taza de nueces picaditas (opcional)
- 1 lechuga

Preparación paso a paso:

1) Desgrasar por completo la gallina retirando la piel y la grasa visible.
2) Hervir la gallina hasta que este blanda.
3) Enfriar y desmenuzar toda la gallina.
4) Luego, junto a la mayonesa mezclar con los demás ingredientes.
5) Servir bien fría sobre las hojas de lechuga.

ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- ½ cebolla
- 3 patatas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 remolacha cocida
- Aceite de oliva virgen, cantidad necesaria
- Vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Se cuecen las patatas, a ser posible con la piel. Cuando están hechas (pero no demasiado, para que no se deshagan), se pelan y se cortan en dados. Se ponen en una ensaladera o fuente grande y plana.
2) Se parten en tiras los pimientos y la cebolla. La remolacha (es mejor comprarla envasada al vacío y ya cocida), también en dados, al igual que el tomate.
3) Se aliña generosamente con aceite, vinagre y

sal. Se puede comer de inmediato, pero está mejor si se deja reposar un poco, para que la patata absorba bien el líquido.

ESPÁRRAGOS CON TOMATE

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 1 lata de espárragos blancos
- 6 tomates frescos
- 1 cucharada de mayonesa
- ½ cucharada de mostaza
- 1 chorrito de aceite
- 1 chorrito de vinagre
- Sal al gusto

Preparación en un paso:
Cortar los tomates en gajos y los espárragos en trozos, con una tijera, y colocar en una ensaladera. Para hacer la salsa, en un bote de cristal que nos sobre, poner la cucharada de mayonesa, la mostaza, el vinagre y el aceite y batirlo bien. Salar la ensalada antes de verter la salsa.

ENSALADA PRIMAVERA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de judías verdes.
- 250 gr de coliflor.
- 250 gr de puntas de espárragos.
- 4 hojas de lechuga.
- Un pepino.
- 1 cogollo de lechuga.
- 2 huevos duros.
- 3 tomates.

PARA VINAGRETA (Cantidad necesaria):
- Cebolla.
- Perejil.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal al gusto.

Preparación paso a paso:
1) Se cortan las judías verdes en trozos cuadrados y se cuecen destapadas en agua hirviendo y sal.

Una vez cocidas, se escurren y se reservan.
2) Se separa la coliflor en cogollos pequeños, se raspan los troncos, se cuecen destapados y se cuecen destapados en agua hirviendo y sal. Una vez cocida la coliflor, se escurre y, cuando esté fría, se divide en fragmentos y se reserva.
3) Los espárragos se raspan, se cortan en trocitos y se cuecen en agua hirviendo y sal. Ya cocidos, se escurren y se reservan.
4) Se pela el pepino, se corta en rodajas finas y se colocan extendidas en un plato; se espolvorean con sal fina y se dejan durante media hora. Transcurrida ésta, se escurren, se secan con un paño y se reservan.
5) Se prepara una salsa vinagreta. Se pica la lechuga fina y se reserva.
6) Poco antes de llevarlo a la mesa, se mezclan en una ensaladera los espárragos, la coliflor, las judías verdes, los pepinos y la vinagreta. Bien mezclado todo, se coloca en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara y se extiende por encima la lechuga. Alrededor de la fuente se

colocan las rodajas de tomate, alternando con rodajas de huevo, formando cenefa.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 hojas de lechuga
- ½ escarola
- 1 endibia
- 2 huevos duros
- 100 grs. de atún en conserva
- 12 aceitunas
- 2 patatas cocidas
- Aceite y vinagre, cantidad necesaria
- Sal al gusto

Preparación en un paso:

Limpiar bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia. Cortar las patatas peladas en rodajas y después colocarlas en una fuente de servir de forma alterna. A continuación decorar con los demás ingredientes. Poner a punto de sal y aliñar

la ensalada con el aceite y el vinagre.

ENSALADA DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 6 porciones):
- ½ kg de berenjenas
- ½ kg de tomates
- ½ kg de cebollas
- Un manojo de ajos tiernos
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- Limón, cantidad necesaria
- 100 cc de aceite
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:
1) Se ponen en una bandeja para horno las berenjenas, los tomates, los pimientos, las cebollas y los ajos tiernos. Se embadurna todo con

aceite con una brocha y se mete al horno a fuego lento durante 90 minutos, aproximadamente. Si se ha asado todo menos la cebolla, se deja ésta y se saca todo lo demás. Se deja enfriar un poco, pero no mucho porque es mejor para pelarlos.
2) Se quitan las semillas a los tomates y pimientos y se corta todo a trozos pequeños. Se mezcla bien y se pone en una fuente se cortan los ajos crudos en rodajitas y se echan por encima. Se adereza con aceite y sal y con un chorrito de limón, al gusto.

ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 hoja de nori (alga prensada que se consigue en las tiendas naturistas) (optativo)
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 lechuga romana pequeña

- 1 taza de croútons al ajo (ver receta abajo)
- Pimienta negra recién molida

Preparación:
Pon el ajo en un tazón grande y aplástalo con el tenedor. Agrega el aceite y bátelo vivamente. Retira el ajo. Agrega zumo de limón y mostaza, mezclándolo todo con el tenedor. Tuesta la hoja de nori sobre el quemador de la cocina (de gas o eléctrica) durante 1 o 2 segundos a cada lado, hasta que de negra se torne verde, desmenúzala y agrégala al aderezo. Añádele la sal y bátelo bien. Lava la lechuga y sécala bien, trocéala y descarta las partes duras. Agrégala al tazón y mézclala bien con el aderezo. Agrégale los croútons al ajo y pimienta a gusto y vuelve a removerla.

RECETA DE CROÚTONS AL AJO

Ingredientes:
- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mantequilla

- 1 diente de ajo, aplastado o cortado en 2 o 3 pedazos

Preparación:
Corta el pan en cubitos. Derrite la mantequilla en una sartén pequeña y agrégale el ajo, salteándolo rápidamente para aromatizar. Retira el ajo, agrega el pan y saltéalo, removiéndolo hasta que esté dorado y crujiente. Agrega los daditos de pan a ensaladas, sopas o platos de verduras.

ENSALADA ALEMANA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 kg de patatas
- 250 gr de bacón (panceta)
- 50 cc de caldo de verduras
- 2 cebollas
- 100 cc de vinagre de vino
- 1 cuchara sopera de perejil picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

- 200 cc de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:
1) Cocer las patatas con piel en abundante agua. Una vez hechas, escurrir, pelar cuando aún estén tibias y partir en rodajas. Reservar en un recipiente.
2) Por otro lado, cortar la cebolla muy fina y rehogar con el bacón y un poco de aceite. Cuando la fritura esté lista, rociar las patatas con ella, sazonar la mezcla, añadir la mitad del caldo caliente y el vinagre. Dejarlo macerar una hora y entonces añadir el aceite. Si aún estuviera demasiado seco, añadir un poco más de caldo.
3) Finalmente, antes de servirla, comprobar la sazón y espolvorear con perejil.

ENSALADA ARAGONESA

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- 1 lechuga
- 1 pimiento verde cortado en juliana

- 12 olivas negras
- 1 tomate
- 2 huevos duros
- 4 lonchas de jamón serrano
- Sal al gusto
- Aceite, cantidad necesaria
- Vinagre de vino, cantidad necesaria

Preparación:
En primer lugar, limpiamos la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimiento en juliana. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al gusto.

ENSALADA DE LA VEGA

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 3 pimientos rojos

- 4 tomates rojos medianos
- 4 cebollas medianas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 100 cc de aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación en dos pasos:

1) Precalentar el horno a una temperatura de 200° C. Colocar en una bandeja de horno los pimientos, las berenjenas, las cebollas, los tomates y los ajos tiernos, dejar asar lentamente, dándoles vueltas a menudo. Cuando estén en su punto, con la piel casi quemada, sacar los tomates y reservar. Los pimientos, cebollas y berenjenas, sacarlos y envolverlos en un paño y dejarlos un rato, para poder pelarlos mejor. Pasado un rato, cuando estén fríos, pelarlos y quitar las semillas.

2) En una bandeja grande, colocar ordenadamente formando grupos, los pimientos y berenjenas en

tiras, los tomates enteros, las cebollas a gajos, los ajos tiernos enteros; salpicar por encima con los dientes de ajo picados pequeños. Sazonar, poner aceite y rociar con zumo de limón. Servir tibia.

Recetas con Verduras y Arroz

BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas grandes de aceite
- 1 zapallito
- 1 morrón verde picado
- ½ cucharadita de comino
- 3 cucharadas grandes de semilla de girasol tostado
- Pimienta negra
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de panir fresco
- ¼ taza de perejil fresco picado

Preparación:

Calentar el horno. Cortar a lo largo las berenjenas

y sacar la pulpa. Calentar el aceite y saltar la pulpa, el pimiento, el zapallito y las especias por 15 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar; añadir el arroz, el perejil y las semillas de girasol. Mezclar bien.
Poner esta preparación dentro de la cáscara de las berenjenas y colocar en una fuente de hornear tapada. Llevar al horno por espacio de 45 minutos. Luego destapar y cocinar otros 10 minutos.

HABAS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 1 ½ Kg. de habas o arvejas cocidas
- 50 gr. de aceite o manteca
- 200 gr. de tomates picados y pelados
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 1 1/4 litros de caldo de verduras casero
- 2 tazas de arroz integral
- 6 papas medianas
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:
Desgranar las habas. Poner al fuego la manteca, agregar los tomates, el ají molido y el perejil. Incorporar al caldo las habas. Tostar el arroz e integrarlo. Dejar cocinar y luego agregar las papas cortadas en daditos. Sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.

ARROZ CON ESPINACAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 350 gr. de arroz grano largo
- 1 cucharadita de sal
- 825 ml. de agua
- 225 gr. de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite vegetal (maíz o trigo)
- 2 hojas de laurel y pimienta negra

Preparación:
Lava cuidadosamente el arroz, déjalo en remojo y luego escúrrelo.

Pon el agua y la sal en una cacerola a fuego fuerte. Quita los tallos duros de las espinacas, lava las hojas varias veces y escúrrelas. Remoja las espinacas con agua hirviendo hasta que se ablanden, ponlas en un colador y aclároralas con agua fría. Escúrrelas y córtalas en trozos pequeños.
En una cacerola mediana, calienta el aceite vegetal y sumerge en él las hojas de laurel. Añade el arroz y saltéalo removiendo, hasta que los granos estén empapados de aceite y se tornen traslúcidos. Agrega las espinacas picadas, revuelve durante un minuto, añade el agua salada y ponlo a hervir. Tapa la olla y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté cocido agrega la pimienta. Mezcla los ingredientes con un tenedor antes de servir. Puedes reemplazar la espinaca por alguna otra hoja verde que consideres apropiada como la acelga.

VERDURAS MEDITERRÁNEAS

RELLENAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 100 gr de arroz de grano largo
- 250 gr de carne picada de ternera
- 1 cebolla picada
- 4 pimientos
- 4 tomates grandes, maduros pero firmes
- 2 zucchinis pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 180 gr de hojas tiernas de espinaca
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 huevo, ligeramente batido
- Sal y pimienta al gusto

PARA DECORAR:

- 3 cucharadas de albahaca fresca picada

Preparación en 4 paso:

1) Cocinar el arroz en una cacerola de agua hirviendo durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno.

Colar. Mientras el arroz se cocina, poner el cordero y la cebolla en una sartén antiadherente y saltear hasta que el cordero esté ligeramente dorado y bien cocido y la cebolla esté suave. Revolver para que la carne de cordero se dore uniformemente. Colocar un colador sobre un bol, y colocar adentro la carne de cordero salteada para que la grasa gotee y pueda ser desechada.

2) Cortar los pimientos por la mitad longitudinalmente a través del tallo y quitar el corazón y las semillas. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar el interior. Ahuecar el tomate colocando la pulpa y el jugo en un bol. Cortar los zucchinis por la mitad longitudinalmente y vaciar la pulpa. Picar la pulpa retirada de los zucchinis y agregarla a la pulpa de tomates.

3) Precalentar el horno a 180 º C (horno moderado). Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente, añadir el ajo y la pulpa de verduras picada y cocinar, revolviendo, hasta que se ablanden un poco. Agregar la espinaca y cocinar a fuego moderado durante un minuto o

hasta que se ablande. Retirar del fuego y agregar la albahaca, el arroz y el cordero. Añadir el huevo, condimentar con sal y pimienta a gusto y mezclar bien.

4) Rellenar con la preparación, las mitades de pimientos, tomates y zucchinis. Acomodar los pimientos y zucchinis rellenos en una fuente para horno sin encimar demasiado. Cubrir con papel aluminio o una tapa y hornear durante 15 minutos. Añadir los tomates rellenos y continuar cocinando por 15 minutos o hasta que las verduras estén casi tiernas. Destapar las verduras y hornear unos 15-20 minutos más o hasta que estén tiernas y la parte superior se dore ligeramente. Servir caliente o frío, espolvoreado con albahaca fresca picada.

ARROZ INTENSO CON VEGETALES MIXTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz basmati, enjuagado

- 200 gr de patatas chicas, lavadas y cortadas en cubos
- 1 zanahoria, pelada y en rodajas
- 150 gr de chauchas finas, cortadas y picadas
- 1 zucchini, cortado
- 150 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 50 gr de pasas de uva
- 200 gr de yogur griego
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 ramita de canela, partida por la mitad
- 8 granos de pimienta negra
- 6 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo verde, machacadas
- 1 cucharada de semillas de cilantro, ligeramente machacadas
- 2 cucharaditas de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 pizca de azafrán

PARA DECORAR:

- 1 cucharada de almendras tostadas, fileteadas

- Ramitas de cilantro fresco
- 3 huevos duros, cortadas en cuartos

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una cacerola grande o sartén honda. Añadir la cebolla y freír a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, durante 12-15 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la sartén y reservar. Añadir las pasas a la sartén y revolver por 30 segundos, a continuación, retirar y reservar junto con la cebolla.
Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. A continuación, agregar la canela, pimienta, clavo, cardamomo y semillas de cilantro y revolver durante 1 minuto. Reducir el fuego a bajo. Agregar el comino, la pimienta y el ajo, y revolver por un período de 30-60 segundos, hasta que se suelte el aroma de las especias.
Agregar todas las verduras, y a continuación, añadir poco a poco el yogur, cocinando a fuego lento. Agregar 4 cucharadas de agua, tapar la

cacerola herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Mientras tanto, poner el arroz en otra cacerola con el azafrán, 550 cc. de agua y una pizca de sal, revolver y dejar que hierva. Reducir el fuego a bajo, tapar la olla herméticamente y dejar cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que el líquido se absorba y el arroz esté casi al dente.
Incorporar el arroz a la preparación de verduras. Volver a tapar la olla herméticamente y cocinar a fuego lento durante otros 10-15 minutos hasta que tanto el arroz y como las verduras estén tiernos.
Otra opción, es alternar capas de arroz y de verduras en una fuente para horno, tapar y hornear a 180 ºC (horno moderado) durante 20-30 minutos.
Decorar con las cebollas, las pasas de uva, almendras y cuartos de huevo por arriba. Esparcir cilantro picado y servir.

RISOTTO VERDE

Ingredientes (para 4 porciones):

- 250 gr de arroz Arborio
- 125 gr de chauchas congeladas
- 125 gr de arvejas congeladas
- 1 cebolla colorada, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 puñado de rúcula
- 1,25 litros de caldo de verduras
- 30 gr de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto comprado
- Queso parmesano rallado, al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar la manteca y el aceite de oliva en una cacerola grande. Saltear la cebolla hasta que esté blanda. Agregar el ajo y el arroz. Revolver y cocinar 1 minuto. Agregar 1 litro de caldo caliente y reservar el resto. Condimentar con sal, pimienta, y dejar hervir. Volcar todo en la olla de cocción lenta y programar para cocinar 2 horas a temperatura baja.

2) Recalentar el resto de caldo y agregar a la olla

de cocción lenta. Tapar nuevamente y cocinar 30 minutos. Poner las verduras encima del arroz, no hace falta agregar más líquido a la cacerola, tapar y cocinar 30 minutos más. Servir decorado con rúcula y queso rallado.

ZUCCHINIS CON ARROZ

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 zucchini cortado en rodajas bien finitas
- 2 tazas de arroz grano largo
- 1 cebolla mediana picada
- 7 tazas de caldo de verduras
- 10 tomates secos
- 1 cucharadita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 hojas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Colocar el caldo en una cacerola mediana a fuego

mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego. Derretir la manteca en una olla a fuego mediano. Rehogar la cebolla por 2 minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el arroz y saltear por otros 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se haya dorado. Agregar el caldo de verduras de a poco, mezclando constantemente. El arroz se volverá bien cremoso. Por último, agregar el zucchini, los tomates secos y el tomillo, agregando más caldo si fuese necesario. Agregar la albahaca y 3 cucharadas de queso justo antes de servir. Dividir el arroz en 6 cazuelas individuales y espolvorear con el resto del queso.

GUISADO DE ARROZ CON CALABAZA

Ingredientes (para 2 porciones):

- 200 gr de arroz grano largo, previamente remojado

- 350 gr de calabaza, pelada y cortada en cubos chicos
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 450 cc de caldo de pollo o de verduras
- Un chorrito de vino blanco seco (opcional)
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharada de aceite de oliva

PARA SERVIR:
- 50 gr de queso parmesano recién rallado
- ½ bolsa de hojas de espinaca

Preparación paso a paso:

Calentar aceite de oliva en una sartén. Añadir la cebolla y cocinar a fuego medio durante 5-8 minutos hasta que estén transparentes, no doradas. Agregar el ajo, la calabaza en cubos y el chorrito de vino. Tapar y cocinar a fuego medio durante un par de minutos hasta que ya no se puede oler el alcohol.

Añadir el arroz y revolver bien. Cocinar por un par de minutos. Si el arroz se pega añadir poco de

caldo, de a un cucharón a la vez. A continuación, añadir las hierbas, sal y pimienta a gusto. Agregar el caldo restante (todo de una vez). Llevar a ebullición y luego reducir a fuego lento. Cocinar durante unos 30 minutos hasta que todo el líquido se absorba y el arroz esté cocido, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo de la cacerola. Servir bien caliente.

GUISADO DE ARROZ CON ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 300 gr de arroz grano largo
- 6 zanahorias medianas, peladas y en cubitos
- ½ cebolla, picada
- 1,25 litros de caldo de pollo o verduras
- 2 cucharadas de aceite
- 45 gr de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- 125 cc de vino blanco, seco

- 60 gr de Mascarpone
- 250 gr de Parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta blanca al gusto

Preparación en 4 pasos:

1) En una cacerola mediana, calentar 1 cucharada de aceite y 15g de manteca. Agregar las zanahorias y mezclar con cuchara de madera. Incorporar 125cc de agua, sal y azúcar. Tapar todo y cocinar 5 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas.
2) Destapar y cocinar otros 4 minutos revolviendo constantemente hasta que el líquido se haya evaporado. Retirar las zanahorias y dividirlas en dos porciones. Colocar una porción en la procesadora con 150 cc de agua caliente y procesar. Calentar el caldo de pollo o verduras en otra cacerola a calentar.
3) En la misma cacerola donde se cocinaron las zanahorias, calentar el resto del aceite y la manteca. Saltear la cebolla hasta que esté

transparente. Agregar el arroz y revolver 1 minuto. Agregar el vino y mezclar. Incorporar el puré de zanahorias y cocinar revolviendo hasta que el guisado esté cremoso y no aguado como sopa.
4) Agregar 125cc de caldo y revolver hasta que se evapore casi completamente. Continuar agregando caldo de a poco hasta que el arroz esté al dente. Incorporar las zanahorias enteras y el Mascarpone, mezclar, agregar el resto de caldo y mezclar otra vez. Condimentar con sal y pimienta, parmesano y perejil. Servir bien caliente.

TOMATES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes (para 4 porciones):
- ½ taza (90 gr) de arroz blanco
- 4 tomates firmes
- 1 pimiento verde, picado
- 1 cebolla, pelada y finamente picada
- 1 puñado de perejil fresco, finamente picado

- ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Hervir suficiente agua como para cubrir el arroz en una cacerola pequeña a fuego alto. Agregar el arroz, tapar y retirar del fuego. Dejar reposar durante 5 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Colar y reservar.

2) Cortar la parte superior de cada tomate y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara. Dejar un borde más o menos grueso para que no se rompa al rellenarlo. Reservar 3 cucharadas de la pulpa e invertir los tomates sobre papel de cocina para escurrir su líquido.

3) Picar la pulpa y colocarla en un bol mediano. Agregar el arroz, el pimiento verde, la cebolla, el perejil, sal, ajo y aceite de oliva. Mezclar bien. Rellenar los tomates con esta mezcla y llevar al horno. Hornear de 20 a 25 minutos.

CROQUETAS DE ACELGA CON ARROZ

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 taza de arroz blanco, cocido
- 2 tazas de acelga hervida, escurrida y picada
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- Aceite, cantidad necesaria

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Aceitar una placa para horno y reservar. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, saltear la cebolla picada. Una vez blanda, agregar la acelga y condimentar con sal y pimienta. Retirar del fuego y volcar todo

en un bol.
Agregar el queso rallado, la harina, el huevo batido, el arroz, y mezclar muy bien. Tomar porciones y formar croquetas del tamaño de una pelota de ping-pong. Ubicarlas en la placa. Rociar con aceite en aerosol y llevar al horno. Cocinar 40 minutos hasta que las croquetas estén ligeramente doradas.

BUDÍN DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 1 atado de espinacas (12 plantitas aprox.)
- 12 hojas grandes de acelga
- 4 zanahorias medianas
- 3 remolachas medianas
- 2 tazas de arroz
- 1 ½ tazas de leche en polvo
- Sal
- 100 gr. de manteca

Preparación:
Hervir las espinacas y acelgas en agua y sal. Escurrirlas bien pasándolas luego por la procesadora. Raspar las zanahorias, hervirlas en agua salada con una pizca de azúcar hasta que se ablanden. Pasarlas por la procesadora. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Pasarlas por la procesadora. Mantener todas estas verduras molidas cerca del fuego, de manera que estén calientes en el momento de armar el budín. Hervir el arroz en abundante agua salada durante 15 o 20 minutos. Colar, poner en un bol y mezclar con manteca y leche en polvo. Poner una fina capa de arroz en una budinera grande, luego las espinacas, encima otra capa de arroz, seguidamente las zanahorias, de nuevo una de arroz, luego las remolachas y finalmente una capa de arroz. Presionar ligeramente con el dorso de una cuchara. Desmoldar en una fuente. Cubrir con la siguiente salsa de tomates que se habrá preparado de antemano.

SALSA PARA CUBRIR EL BUDÍN

Ingredientes:
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 6 tomates bien maduros pasados por la licuadora
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Calentar el aceite, echar el tomate y dejar cocinar lentamente hasta que se espese. Cebar con media taza de agua hirviendo. Dejar espesar de nuevo. Cubrir con esta salsa el budín de verduras o servirla en una salsera.

LASAÑA DE VERDURAS ASADAS CON SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 250 gr de láminas de lasaña cruda (unas 9 láminas).
- Sal a gusto.
- 1 litro de salsa roja intensa (ver receta abajo).
- 2 berenjenas, en rodajas y asadas a la parrilla.
- 4 calabacines (zucchinis), en rodajas y asados a la parrilla.
- 3 cucharadas de perejil de hoja lisa picado y de albahaca desmenuzada.

Preparación paso a paso:

1) Blanquear las láminas de lasaña en un hervor rápido de agua y sal durante 3 minutos,

revolviendo para mantener las láminas separadas. Refrescar bajo un chorro de agua fría, después retirar de la cacerola y disponer en una sola capa sobre repasadores o paños de cocina.

2) Cubrir con la salsa el fondo de una asadera. Poner encima tres láminas de lasaña. Cubrir con salsa. Cortar las verduras en trozos de 1,5 cm y esparcir con hierbas sobre la salsa. Cubrir con otras 3 láminas de lasaña. Poner más salsa y esparcir el resto de las verduras y las hierbas. Cubrir con 3 láminas de lasaña y luego el resto de la salsa.

3) Tapar la asadera con papel de aluminio, con el lado brillante hacia adentro. La asadera debe quedar cerrada herméticamente, pero el papel no debe tocar la lasaña.

4) Cocinar en horno caliente durante 15 minutos, después destapar y hornear otros 15 a 20 minutos hasta que la lasaña esté caliente en todas sus capas.

5) Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos, antes de cortar en cuadrados para servir. Esparcir

hierbas picadas sobre cada plato.

SALSA ROJA INTENSA

Ingredientes para 1 litro de salsa:

- 1 cebolla roja, picada grueso.
- 4 dientes de ajo, levemente machacados.
- 2 tomates secados al sol, picados.
- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso).
- 250 gr de pimientos morrones rojos, pelados, sin semilla y picados grueso.
- 1 cucharadita de comino molido.
- ¼ cucharadita de coriandro molido.
- Una pizca de ají (chile) molido.
- 150 ml de caldo de verduras (preparado con media pastilla sabor verduras).
- 150 ml de vino tinto seco.
- 2 latas de 425 gr de tomate picado (triturado).
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto.
- Un pizca de azúcar.
- El jugo (zumo) de media lima.
- Hierbas frescas picadas para la guarnición.

Preparación paso a paso:

1) Poner todos los ingredientes, hasta el vino tinto, en un wok o una sartén de base pesada. Tapar, dejar romper el hervor y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

2) Destapar y continuar la cocción lenta durante unos minutos hasta que el ajo, la cebolla y el pimiento estén tiernos y el líquido se haya reducido en gran medida. Cuidar que la mezcla no se seque: añadir un poco más de líquido si fuera necesario. Cuando estén tiernas, las verduras deberán freírse en su propio jugo.

3) Añadir el tomate, sal y pimienta y una pizca de azúcar. Cocinar a fuego lento durante 10 a 15 minutos, hasta que espese. Añadir el jugo de lima y más condimento si fuera necesario.

4) Verter la mezcla en una licuadora y hacer un puré. Probar una vez más el condimento.

5) Añadir suficientes hierbas frescas picadas, ya sea dejándolas como guarnición de la salsa o mezclándolas en ella.

ESPAGUETIS CON TOMATES, MENTA Y ALBAHACA

Ingredientes (para 8 porciones):
- ½ kg de espagueti
- 6 tomates, picados
- 10 hojas de menta fresca
- 20 hojas de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo, picados
- 60 gr de piñones
- 3 cucharadas de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de queso crema (blanco tipo untable)
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación en un paso:
Colocar suficiente agua con sal en una olla grande. Dejar hervir y cocinar la pasta hasta que esté al dente. Colar y reservar ½ cucharada del agua

donde hirvió para la salsa. Licuar los tomates, albahaca, menta, ajo, piñones, queso parmesano, queso blanco, aceite de oliva, sal, pimienta y el agua de los fideos. La salsa que resulta es cremosa y homogénea. Mezclar con los espaguetis y servir.

ENSALADA GRIEGA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 tazas de pasta penne
- 10 tomates cherry, cortados a la mitad
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- ½ pepino, en rodajas
- ½ taza de aceitunas negras, en rodajas
- ½ taza de queso feta desmenuzado
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 ½ cucharaditas de orégano seco
- 1 pizca de sal y pimienta a gusto

- 2/3 taza aceite de oliva extra virgen

Preparación en 2 pasos:
1) Llenar una cacerola con agua ligeramente salada y colocar a hervir a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar la pasta penne, y volver a hervir. Cocinar sin tapar, revolviendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté al dente, aproximadamente 11 minutos. Enjuagar con agua fría y colar en un colador en la pileta de la cocina.
2) Mezclar el vinagre, el jugo de limón, el ajo, el orégano, sal, pimienta y el aceite de oliva. Reservar. Combinar la pasta, los tomates, la cebolla, los pimientos verdes y rojos, el pepino, las aceitunas y el queso feta en un bol grande. Volcar la vinagreta sobre la pasta y mezclar. Cubrir y llevar a la heladera por 3 horas antes de servir.

MEZCLA INTENSA DE ESPAGUETIS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 paquete de 500 gr de espaguetis
- 200 gr de champiñones, en rodajas
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas y sin semillas
- ½ cebolla, picada
- 1 lata (400 gr) de puré de tomate
- 1 chorizo colorado o salchicha ahumada (opcional)
- 5 cucharaditas de manteca
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de kétchup
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal al gusto

Preparación:
En una cacerola con agua hirviendo, cocinar los espaguetis junto con 2 cucharadas de manteca y las hojas de laurel, Una vez al dente, colar y reservar. En una sartén grande con el resto de la manteca,

saltear la cebolla picada, el pimiento verde, el chorizo colorado, y los champiñones. Enseguida, agregar el puré de tomate, el kétchup, la mostaza, el orégano y revolver para incorporar todos los ingredientes. Cocinar 5 minutos.
Agregar finalmente los espaguetis, mezclar suavemente y servir.

GRATINADO DE ESPINACA CON PASTA Y MOZZARELLA

Ingredientes (para 8 porciones):
- 250 gr de espinaca picada congelada, descongelada y exprimida
- 500 gr de pasta penne o rigatoni
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 750 gr de salsa de tomate preparada
- 1 taza de requesón (ricotta) magro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo, en rodajas finas
- Olivas negras (aceitunas) para decorar

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 180 ºC (horno moderado). Cubrir una fuente para hornear con aceite en aerosol. En una cacerola grande con agua ligeramente salada, cocinar la pasta hasta que esté tierna, siguiendo las instrucciones del paquete.

2) Calentar el aceite en una sartén mediana antiadherente a fuego medio-bajo. Agregar el ajo. Saltear hasta que esté dorado, unos 5 minutos. Agregar la espinaca y calentar aproximadamente 5 minutos. Pasar todo a un bol grande. Agregar la salsa de tomate y la ricotta.

3) Colar la pasta y agregar al bol. Combinar bien. Colocar todo en la fuente para hornear. Cubrir con mozzarella. Cubrir con papel aluminio. Hornear por 25 minutos. Retirar el papel aluminio y hornear hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente 10 minutos. Adornar con las olivas (aceitunas).

SALTEADO ORIENTAL CON

VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 400 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de

aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3-4 minutos. Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choclo, cocinar durante 1-2 minutos.

2) Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

LASAÑA VEGETAL AROMÁTICA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 12 láminas de lasaña frescas (unos 250 gr en total)
- 2 berenjenas grandes, en cubos de 1 cm
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 tallo de apio, en cubos
- 1 zanahoria, en cubos

- 100 gr de hongos, picados gruesos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 450 gr de queso cottage
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de mejorana fresca, picada, o 1 cucharada de orégano seco
- 6 hojas de salvia fresca, en hebras, o 1 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Cáscara rallada de 1 limón
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 100 ml de leche desnatada (descremada)
- Una pizca de nuez moscada, molida
- Pimienta a gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado en el momento

Preparación en 4 pasos:

1) Calentar el aceite en una olla grande. Agregar

las semillas de hinojo y la hoja de laurel, y cocinar unos segundos, presionando la hoja de laurel con una cuchara para extraer el aroma. Agregar la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria, los hongos, la mejorana y la salvia. Cocinar, revolviendo con frecuencia, 10 minutos o hasta que las verduras se ablanden un poco.

2) Incorporar la berenjena y la cáscara de limón, y mezclar bien. Cocinar 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Vaciar los tomates con su jugo y agregar pimienta a gusto. Llevar a hervor; luego bajar el fuego y cocinar unos 15 minutos. Precalentar el horno a 180 °C. Mientras la salsa se cocina, sumergir las láminas de lasaña en agua hirviendo, de 3 a 5 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir bien y acomodarlas sobre un paño de cocina limpio, para secar.

3) Procesar el queso cottage con harina y huevo en un procesador o una licuadora hasta homogeneizar. Agregar la leche y procesar brevemente. Condimentar al gusto con nuez moscada y

pimienta. Verter la mitad de la salsa de berenjena en un refractario grande, cuadrado o rectangular. Quitar la hoja de laurel. Tapar con la mitad de las láminas de lasaña; luego agregar el resto de la salsa y cubrir con el resto de las láminas.
4) Vaciar la mezcla de queso cottage sobre la lasaña hasta cubrir por completo. Agregar el queso parmesano en forma pareja. Hornear 45 minutos o hasta que la cubierta esté cocida y bien dorada. Dejar reposar 10 minutos antes de servir. Esto permite que la pasta y la salsa se enfríen y se asienten un poco.

LASAÑA DE ESPINACA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 paquete (375 gr) de lasaña fresca (cruda)
- 350 gr de espinacas cocidas
- 250 gr de queso feta, desmoronado
- 350 gr de queso cottage bajas calorías
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal

- 1 pizca pimienta
PARA LA SALSA DE TOMATE:
- 1 lata (de 400 gr) de puré de tomate
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de albahaca
- 1 pizca pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 cc de agua

Preparación paso a paso:

Para hacer la salsa de tomate: Rehogar la cebolla, el ajo y una pequeña cantidad de aceite en una cacerola a fuego lento hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar todos los demás ingredientes para la salsa de tomate. Utilizar el

agua para enjuagar el puré de tomate de la lata. Cocinar todo a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Dejar que se reduzca un poco el volumen de la salsa.
Para preparar el relleno: Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una fuente rectangular para horno de tamaño mediano. Combinar todos los ingredientes del relleno en un bol y mezclar bien. En la fuente, intercalar capas de espinaca y las hojas de lasaña. Terminar con la capa de lasaña y verter la salsa de tomate por encima. Espolvorear con queso rallado.
Llevar al horno durante 30 minutos. Retirar y dejar reposar 15 minutos antes de cortar y server para que no se desarme.

MEZCLA DE PASTA CON VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de pasta rigatoni o penne

- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado a la mitad
- ½ cebolla morada, rebanada gruesa
- 1 berenjena rebanada a lo largo
- 1 zucchini, rebanado grueso
- 150 gr de champiñones, cortados a la mitad
- 200 gr de tomates cherry
- 100 gr de rúcula
- 40 gr de queso parmesano, rallado fino

PARA EL ADEREZO:

- 2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de albahaca fresca, en tiras
- 1 cucharada de alcaparras, picadas
- 1 diente de ajo grande, machacado (opcional)
- Pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que estén al dente. Escurrir la pasta y

enjuagar con abundante agua fría; volver a escurrir bien y dejar enfriar. Mientras la pasta se cocina, precalentar la parrilla del horno al máximo. Asar las mitades de pimiento rojo, con la piel hacia abajo, de 5 a 10 minutos o hasta que se ampolle y se chamusque. Colocar las mitades de pimiento en una bolsa de polietileno y dejar hasta que se enfríe lo suficiente para trabajar.

Poner la cebolla, la berenjena, el zucchini y los champiñones en la plancha del asador y asar unos 5 minutos o hasta que estén apenas chamuscados. Dar vuelta para que se cocinen parejos. Agregar los tomates a la plancha y asar de 2 a 3 minutos más o hasta que todas las verduras estén tiernas. Cortar la berenjena en tiras de 2 cm y poner en una ensaladera grande. Agregar la cebolla, el zucchini, los champiñones y los tomates. Pelar el pimiento rojo y cortar en tiras de 2 cm. Incorporar a la ensaladera con la pasta y mezclar.

Para hacer el aderezo, mezclar en un bol pequeño el vinagre balsámico o el jugo de limón con el aceite de oliva, la albahaca, las alcaparras, el ajo,

si se usa, y la pimienta. Mezclar en la ensalada junto con la rúcula. Terminar con el queso parmesano y servir.

MIX INTENSO DE VERDURAS CON MACARRONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de macarrones
- 150 gr de arvejas congeladas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 250 gr de champiñones, cortados en cuartos si son grandes
- 30 gr de harina común
- 600 ml de leche desnatada (descremada)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 60 gr de queso azul, picado
- 30 gr de queso cheddar reducido en grasa, rallado
- 60 gr de pan integral rallado

- Pimienta al gusto

Preparación en 3 pasos:
1) Precalentar el horno a 220 °C. Cocinar la pasta en agua hirviendo de 10 a 12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté casi al dente. Agregar las arvejas en los últimos 2 minutos de cocción. Colar la pasta y las arvejas.
2) Calentar el aceite en una sartén de base pesada y cocinar el pimiento rojo 1 o 2 minutos. Agregar los hongos y cocinar 2 o 3 minutos más, o hasta que estén blandos, revolviendo de vez en cuando. Incorporar la harina; agregar la leche poco a poco y llevar a hervor, sin dejar de revolver. Cocinar a fuego bajo hasta que espese.
3) Agregar la mostaza, el queso azul y la pimienta al gusto; revolver hasta que el queso se haya derretido. Añadir la pasta y las arvejas, y mezclar por completo. Vaciar la mezcla en un molde refractario. Mezclar el queso cheddar con el pan rallado y añadir sobre la pasta. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado,

caliente y burbujeante. Servir de inmediato.

SOPA JAPONESA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 litro de caldo de verduras
- 4 cucharaditas de miso blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 atados de espárragos finamente picados
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de tofu (queso de soja) firme en cubitos
- 4 cucharaditas de mirin (vino de arroz)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de agua
- 250 gr de espinacas

Preparación en 2 pasos:
1) Poner el agua, la salsa soja y el vino de arroz en un vaso, de forma que lo pueda agregar al wok rápidamente. Disolver el miso en el caldo de verduras y reservar. Calentar el aceite en un wok o cacerola. Saltear los espárragos y las arvejas

durante 2 minutos.
2) Agregar el tofu, el vino de arroz, la salsa soja y agua. Cocinar un minuto más. Agregar el caldo, el miso y las espinacas. Cocinar de 2 a 3 minutos, o hasta que las espinacas se hayan cocinado.
Colocar en un plato hondo.

PASTA A LA TOSCANA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de pasta corta tipo caracol
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y rallada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates picados
- 1 taza de caldo de verduras, caliente
- 400 gr de porotos cannellini de lata, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 ½ taza (50 gr) de rúcula cortada en trozos grandes

- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ taza de pan rallado
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Preparación en 3 pasos:

1) Cocinar la pasta en una cacerola grande con agua hirviendo ligeramente salada, durante 10-12 minutos, o según las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Mientras tanto, calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregar la cebolla, la zanahoria y el ajo y saltear por 5 minutos hasta que estén tiernos.

2) Añadir los tomates, el caldo, los porotos y el parmesano. Condimentar a gusto con sal y pimienta y cocinar a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.

3) Colar la pasta y colocar en una fuente para servir. Añadir la rúcula y la mitad de la albahaca a la salsa, y volcar sobre la pasta. Mezclar bien. Mezclar el pan rallado con el queso parmesano y la albahaca restante y esparcir por encima de la pasta.

Recetas con Verduras y Pollo

POLLO CON VERDURAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 filetes de pechuga de pollo, limpios
PARA LA MARINADA:
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- El jugo (zumo) de una naranja grande
- 90 ml de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 chorros de salsa Teriyaki
PARA LA INFUSIÓN CONDIMENTADA DE VERDURAS:
- 1 cebolla roja grande, cortada por la mitad y en rodajas
- 4 dientes de ajo, machacados

- 4 aceitunas negras sin carozo (hueso)
- 1 ají (chile) rojo, sin semillas y picado
- 1 berenjena de 180 gr, pelada y cortada en cubos
- 2 cucharadas de pasas de uva y 2 de alcaparras
- 1 pimiento morrón rojo y 1 amarillo, sin semillas, pelados y cortados en tiras
- 300 ml de caldo de pollo (preparados con una pastilla sabor pollo)
- 300 ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- Aceite y agua para pulverizar

Preparación paso a paso:

1) Poner los filetes de pollo sin piel en un plato. Mezclar los ingredientes de la marinada y verter sobre el pollo. Dejar marinar.
2) Calentar los ingredientes de la infusión en una sartén, tapar y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos. Destapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.
3) Calentar una plancha estriada, pulverizar con aceite y agua. Retirar y escurrir los filetes de la

marinada y cocinar en la plancha 3 minutos de cada lado.

4) En una sartén poner el pollo en una capa sobre las verduras, tapar y cocinar a fuego lento, dando vuelta durante 8 minutos hasta que esté cocido. Servir cortado en rodajas con guarnición de hierbas frescas si se desea.

VERDURAS AL WOK CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 pechugas de pollo, cortadas en tiras de 1cm
- 2 ajíes colorados, cortados en tiras
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 o 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tallos de apio, cortados en bastones
- 1 zanahoria, cortada en bastones
- 2 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

- 2 cucharaditas de salsa de soja light
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación en solo paso:
Espolvorear el pollo con maicena y sal. Cocinarlo en una cacerola con agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar con espumadera y reservar. Calentar aceite en un wok y saltear los ajíes, el jengibre, y el ajo. Rápidamente agregar el apio y las zanahorias. Saltear 3 minutos y agregar el pollo cocido. Condimentar con la salsa de soja, sal, y azúcar. Servir.

ESPÁRRAGOS Y PIMIENTOS SALTEADOS CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 750 gr de espárragos, cortados en trozos de 5 cm de largo
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en tiras de 1 cm de ancho

- 400 gr de pechugas de pollo, cortadas transversalmente en tiras de 1 cm de ancho
- 3 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 2 cm de largo
- 3 dientes de ajo, picados finos
- 1 ½ cucharaditas de cáscara rallada de limón
- ½ cucharadita de romero fresco, picado
- 1 ½ cucharaditas de fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de agua
- 2 cucharadas de nueces tostadas, picadas finas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 175 ml de caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande o en un wok a fuego medio. Agregar el pimiento amarillo, el ajo y las cebollas de verdeo, y saltear, revolviendo, 2 minutos.

Agregar el pollo, los espárragos, la cáscara de limón y el romero. Saltear, revolviendo, unos 5 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y los

espárragos, tiernos.
Agregar el caldo y dejar que hierva. Incorporar la mezcla de fécula de maíz y cocinar 1 minuto o hasta que la salsa haya espesado. Agregar las nueces y mezclar; luego servir.

CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gr de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiritas
- 1 cebolla chica picada
- 1 morrón amarillo, cortado en tiritas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 100 gr de brotes de soja
- 200 gr de bambú, cortado en cubos
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- 2 cucharadas de aceite de girasol

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar el aceite y el aceite de sésamo en el wok a fuego caliente. Saltear el pollo hasta que se haya dorado de ambos lados, más o menos por 2 minutos. Reservar. Agregar la cebolla, morrón y apio, y cocinar por 2 minutos. Incorporar los brotes de soja y bambú, y cocinar por 1 minutos. Luego, bajar el fuego.

2) Mientras tanto, en un bol mezclar la salsa de soja con el sake, vinagre de arroz, azúcar y maicena hasta que se hayan integrado bien. Verter en el wok y dejar que se espese. Salpimentar a gusto, y servir bien caliente.

TARTA VARIETÉ CON POLLO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 2 discos de masa de hojaldre
- 60 gr de manteca

- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cubos de caldo de pollo
- 500 cc de agua
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 225g de pollo, cocido y en cubos
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

Preparación:
Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar. Derretir la mitad de la manteca en una sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor.
Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180°C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

SOPA JAPONESA CON POLLO

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 pechuga de pollo
- 6 champiñones
- 160 gr de fideos largos de arroz
- 2 huevos duros (cocidos)
- 1 cebollita de verdeo, en rodajas
- 1 ½ puerros, picados
- 1 zanahoria, picada

- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de 2cm de raíz de jengibre fresca, pelada y picada
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de maní
- 700 cc de caldo de pollo

Preparación en 3 pasos:

1) PARA EL CALDO: En una cacerola caliente, colocar el aceite de maní y saltear los puerros. Cocinar unos minutos y agregar las zanahorias, el ajo, y el jengibre. Cocinar 3 minutos e incorporar el caldo de pollo, la salsa de soja, sal y pimienta para dar sabor. Cocinar a fuego medio durante 15 o 20 minutos. Colar el caldo y colocarlo nuevamente en la cacerola. Descartar las verduras.
2) Colocar el pollo y los champiñones en el caldo y cocinar 7 minutos sin dejar que hierva para que el pollo no salga seco. Con una espumadera, retirar el pollo y reservar. Agregar los fideos al caldo y subir la temperatura. Cocinar 3 minutos.

3) Cortar la pechuga de pollo en rodajas muy finitas. Cortar los huevos duros por la mitad. Distribuir los fideos entre los platos para sopa y rellenar con caldo. Colocar los champiñones hacia un costado, luego el pollo, y salpicar con cebollita de verdeo. Servir.

GUISADO MARROQUÍ

Ingredientes (para 4 porciones):
- 600 gr de filetes de pechuga de pollo sin piel, deshuesadas y en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 tallos de apio, picados
- 4 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y rallado
- ½ cucharadita de pimentón (páprika)
- ¾ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta roja de Cayena
- ¼ de cucharadita de cúrcuma

- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- 280 gr de puré de tomate
- 200 gr de arvejas, coladas
- 1 zucchini, en rodajas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación en 1 paso:

Condimentar el pollo con sal y cocinar en una cacerola grande a fuego medio hasta que se haya dorado. Retirar del sartén y reservar. Agregar la cebolla, ajo, zanahorias y apio a la cacerola y cocinar hasta que se hayan ablandado. Agregar el jengibre, pimentón, comino, orégano, pimienta de Cayena y cúrcuma. Saltear las especias durante aproximadamente 1 minuto, luego incorporar el pollo nuevamente, caldo de pollo y puré de tomate. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 10 minutos. Agregar las arvejas y zucchinis. Tapar y cocinar durante 15 minutos más o hasta que las verduras se hayan ablandado. Agregar el jugo de

limón y servir.

ESTOFADO ESPAÑOL

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 3 cebollas moradas, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 800 gr de tomates en lata, picados
- 400 gr de arvejas en lata, coladas
- 4 muslos de pollo
- 125 gr de chorizo español en rodajas gruesas
- 2 cucharaditas de pimentón (páprika)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ litro de agua

Preparación en 3 pasos:
1) Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar las cebollas y el ajo. Freír durante 5

minutos hasta que la cebolla esté tierna. Agregar los tomates, las arvejas y el agua. Incorporar el pimentón, el ají molido y condimentar con sal y pimienta. Agregar las zanahorias y las patatas. Finalmente, colocar los muslos de pollo sobre las verduras con la piel hacia arriba.
2) Dejar que hierva a fuego fuerte y reducir la temperatura. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté bien tierno, aproximadamente 25 minutos. Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
3) Retirar el pollo de la cacerola y reservar. Incorpora el chorizo y volcar todo en la fuente. Colocar las presas de pollo encima y llevar al horno. Hornear 15 minutos, hasta que el caldo se espese y la piel del pollo se haya dorado.

POLLO AL HORNO CON PANACHÉ DE VERDURAS ASADAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 8 patatas medianas, peladas
- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- Varias ramitas de tomillo fresco
- 20 tomates cherry
- 4 muslos de pollo con sus patas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta al gusto
- ¼ litro de caldo de pollo o agua

Preparación en 3 pasos:

1) Precalentar el horno a 220 °C (moderado). Cortar las papas en dos para luego cortar en rectángulos gruesos. Mezclar las papas, las cebollas y ramitas de tomillo en un bol junto con 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Pasar las verduras a una asadera y agregar el caldo o agua. Hornear durante 20 minutos.

2) Condimentar el pollo con sal, pimienta y tomillo en el mismo bol. Colocar el pollo sazonado en la asadera, junto con las papas y las cebollas. Llevar al horno durante otros 20 minutos. Agregar los tomates cherry y hornear por 20

minutos más.
3) Antes de servir, tomar un par de los tomates asados y machacar junto con unas 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva para crear una salsa instantánea y rociar sobre el pollo.

PASTEL DE POLLO CON VERDURAS AL ROMERO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de pollo deshuesado y sin piel
- 1 cebolla, rebanada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 pimientos verdes, sin semillas y rebanados gruesos
- 170 gr de champiñones, cortados en cuartos
- 2 latas (unos 400 gr cada una) de tomates, picados
- 2 cucharadas de jerez seco (opcional)
- 100 gr de aceitunas negras, descarozadas
- 2 ramitas de romero fresco

- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Pimienta al gusto

PARA LA COBERTURA:

- 100 gr de harina blanca
- 100 gr de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de romero fresco, picado
- 30 gr de margarina
- 100 ml de leche desnatada (descremada)

Preparación paso a paso:

Poner en una olla con agua el pollo junto con las ramitas de romero y la hoja de laurel. Tapar y llevar a hervor, luego bajar la llama y dejar cocinar por 1 hora o hasta que esté cocido y tierno. Sacar el pollo del líquido de cocción. Una vez que esté suficientemente frío para manipularlo, quitarle la piel y despegar la carne del hueso. Partir la carne en pedazos y reservar.

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla, el ajo, los

pimientos y los champiñones, y cocinar por 5 minutos, mover ocasionalmente, hasta que la cebolla empiece a dorarse. Vaciar los tomates con su jugo, el jerez y las aceitunas. Condimentar con pimienta. Retirar del fuego.
Para hacer el scon de romero, mezclar en un bol las harinas, el polvo para hornear, el romero y pimienta a gusto. Con la margarina hacer que la mezcla adquiera consistencia. Incorporar la leche a la mezcla y mover hasta que quede una masa suave, pero no pegajosa, de ser necesario agregar más leche. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar un poco, luego formar con la masa un círculo de 1cm de espesor y 18cm de diámetro. Cortar en seis pedazos triangulares.
Agregar los pedazos de pollo a la mezcla de vegetales. Dejar cocinar a fuego medio la mezcla por 2 o 3 minutos, mover ocasionalmente. Vaciar en un molde para tarta de 2 litros.
Poner los scones sobre la mezcla de pollo y barnizarlos con un poco de leche, si lo desea.
Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que los scones

se hayan esponjado y dorado. Servir de inmediato.

SALTEADO TAILANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 150 gr de champiñones en lata
- 2 zanahorias cortadas en tiritas
- 1 ají colorado cortado en tiritas
- 150 gr de judías verdes (chauchas) en trocitos

PARA LA SALSA DE CURRY:

- 1 lata (400 gr) de leche de coco
- 6 cucharadas de cilantro fresco, picado
- ½ cucharadita de semillas de coriandro, molidas
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 chorrito de salsa de soja
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles verdes, sin semillas y picados
- 1 lima, exprimida y rallada

Preparación rápida:
Salsa de curry: Colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar.
En una sartén grande, saltear las cebollas, el pollo, y los vegetales elegidos unos 5 minutos. Agregar la salsa licuada de curry y cocinar a fuego medio 20 minutos para que todos los sabores se combinen. Servir caliente sobre un colchón de arroz basmati (previamente hervido y colado).

SOPA DE PUERROS CON POLLO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 kg de muslos de pollo
- 4 puerros, lavados y cortados en rodajas
- 1,5 litros de agua
- 1 cebolla pequeña, picada
- 30 gr de cebada
- 175 cc de caldo de pollo
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 1 ramita de tomillo, picada
- 1 puñado de perejil fresco picado

- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta fresca molida

Preparación en 2 pasos:

1) En una olla a fuego fuerte, combinar el pollo, agua, cebolla y cebada. Dejar que hierva, bajar el fuego y cocinar durante 1 hora. Retirar los muslos, deshuesarlos, descartar la piel, y picar el pollo. Volver el pollo picado a la olla.

2) Agregar el caldo de pollo, el puerro, el apio, el perejil, el tomillo, y condimentar con sal y pimienta. Cocinar a fuego bajo pro 30 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.

ESPÁRRAGOS CON ADEREZO CREMOSO DE LANGOSTINOS

Ingredientes (para 6 porciones):
- Cáscara de un limón en tiras de 5 cm.
- 350 ml de caldo de pescado (preparado con media pastilla sabor pescado)
- 125 ml de vermut blanco seco (estilo Martini)
- 10 dientes de ajo, levemente machacados
- 6 cebollas de verdeo, cortadas y picadas
- Jugo de limón, a gusto
- Un chorro o dos de salsa Teriyaki y Worcestershire
- 500 gr de langostinos grandes, pelados
- 2 cucharadas de queso blanco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon con pimienta roja

- Unas gotas de salsa Tabasco
- Sal y pimienta negra recién molida, a gusto
- 3 cucharadas de albahaca y perejil
- 2 atados de espárragos, cortados, pelados y hervidos al vapor
- ½ pepino, pelado, sin semilla y cortados en rodajas finas en forma de media luna
- 300 gr de tomates Cherry, en mitades

Preparación paso a paso:

1) Poner la cáscara de limón, 300 ml de caldo, el vermut, el ajo, la cebolla de verdeo, unas gotas de jugo de limón y las salsas Teriyaki y Worcestershire en una cacerola. Dejar que rompa el hervor, revolviendo de vez en cuando, y cocinar hasta que el ajo esté tierno y se deshaga, y el líquido se reduzca y quede como un jarabe.
2) Quitar la cáscara de limón. Retirar la cacerola del fuego y con un pisapapas hacer un purécon la mezcla. Pasar a un tazón.
3) En la misma cacerola (no hay que lavarla) hacer hervir el resto del caldo con unas gotas de jugo de

limón. Añadir los langostinos y cocinar, revolviendo, durante 2-3 minutos hasta que estén hechos. Escurrir, poner bajo un chorro de agua fría y volver a escurrir.
4) Batir el queso blanco con la mostaza. Añadir un chorro de salsa Tabasco y Worcestershire, la mezcla de ajo, los langostinos y los condimentos. Mezclar con las hierbas.
5) Disponer los espárragos en una fuente. Acomodar los langostinos con crema sobre las puntas de los espárragos y luego el pepino, los tomates y las cáscara de limón alrededor.

EMPAREDADO HOJALDRE DE ESPINACAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 40 hojas de espinacas frescas
- 8 langostinos
- 4 hongos (setas calabaza)
- 2 dientes de ajo

- 2 hojas de albahaca
- 1 limón
- Romero, tomillo, pimienta negra
- Reducción de vinagre balsámico de Módena (aceto balsámico)
- Coulis de pimiento del piquillo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Preparación paso a paso:

1) Limpiar los hongos frescos, pelar el pie y cortarlos en láminas un poco gruesas.
2) Colocar en un wok o sartén abundante aceite de oliva virgen extra y los dos ajos pelados, calentar suavemente e introducir los hongos para confitarlos. El aceite no debe burbujear y mantener una temperatura que no supere los 60º C.
3) Cuando las setas estén tiernas, retirar el wok del fuego.
4) Por otro lado preparar los langostinos, pelarlos y retirar las cabezas (se puede reservar para hacer la salsa), abrirlos por la mitad, limpiarlos bien y

colocarlos en un plato o bandeja.
5) Aderezar con romero, tomillo, albahaca fresca, pimienta negra, sal, el zumo de limón y un poco de aceite de oliva virgen extra, cubrir con film transparente y reservar en el frigorífico hasta que estén a gusto, el cítrico cocinará levemente la carne del langostino.
6) Para preparar el coulis de pimiento de piquillo, triturar tres o cuatro unidades con un poco de aceite de oliva extra virgen, o incluso con un poco de aceite de confitar los hongos, añadir una pizca de sal y reserva.
PRESENTACIÓN DEL PLATO:
1) Disponer en los platos de servicio una cama con dos o tres hojas de espinacas, sobre ellas colocar una capa de hongos, a continuación un langostino extendido, sazonar con unas escamas de sal y volver a colocar unas hojas de espinacas frescas, hongos y langostino.
2) Terminar el emparedado con unas hojas de espinacas aderezadas con un hilo de reducción de balsámico de Módena y acompaña con una

cucharadita de coulis de pimiento del piquillo.

ENSALADA TEMPLADA DE LANGOSTINOS

Ingredientes:
- 400 gramos de langostinos.
- 1 puerro grande (o dos pequeños).
- 1 y ½ vasito de vino de leche evaporada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre.
- 50 gramos de nueces.
- 2 tomates.
- ½ vasito de vino blanco.
- 1 cebolla tierna.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación paso a paso:

1) Cortar los puerros en rodajas finas y sofreír en un poco de aceite. Añadir la leche evaporada y cocer.

2) Pelar los tomates, cortar en dados, regar con aceite y dejar durante 30 minutos.
3) Pelar los langostinos y saltear en aceite de oliva. Sacar los trozos y luego echar las cabezas y las cáscaras al mismo aceite, añadir el vino blanco y poner a fuego alto para reducir el líquido. Luego pasar por un colador y apartar el líquido.
4) Picar la cebolla tierna. Añadir el vinagre, el aceite y el jugo de los langostinos para hacer un aliño.
5) Colocar en un plato los puerros, los tomates, los langostinos y cubrir con el aliño. Espolvorear con nueces y servir.

LASAÑA VEGETAL CON MARISCOS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 400 gr de masa de lasaña (no precocida)
- 125 gr de calamar preparado
- 125 gr de filete de salmón, cortado en trozos

- 125 gr de camarones crudos, pelados
- 125 gr de mariscos surtidos
- 1 zanahoria, picada gruesa
- 1 kg de tomates, en cubos
- 5 chauchas (judías), rebanadas
- 1 zucchini, cortado en cubos
- 250 gr de puntas de espárragos
- 150 gr de arvejas frescas o congeladas
- 1 bulbo pequeño de hinojo, en cubos
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados gruesos
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo
- ½ cucharadita de hierbas italianas secas surtidas
- Una pizca de ají molido
- 150 ml de vino blanco seco
- 150 ml de caldo de pescado bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Cáscara rallada de ½ limón
- 2 hojas de laurel
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 2 huevos, ligeramente batidos

- 85 gr de queso parmesano, rallado
- Nuez moscada y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C. Calentar 2 cucharadas del aceite en una olla. Agregar el hinojo, la cebolla y la mitad del ajo. Cocinar hasta que la cebolla se ablande. Agregar el perejil, las semillas de hinojo, las hierbas italianas y el pimiento, y cocinar 1 o 2 minutos. Añadir el calamar y el salmón, y cocinar 1 minuto. Incorporar los camarones y los mariscos surtidos, y cocinar 30 segundos. Con una espumadera pasar los mariscos a un bol y reservar.

Agregar el vino, el caldo, la cáscara de limón, las hojas de laurel y la zanahoria a los jugos que quedan en la olla. Hervir hasta que el líquido se haya reducido a unos 100 ml. Añadir los tomates y cocinar a fuego alto 3 o 4 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido. Agregar las chauchas y el resto del ajo. Tapar y cocinar 10 minutos. Añadir los zucchini, tapar y cocinar 5 minutos. Agregar

los espárragos y arvejas y cocinar, tapado, otros 5 minutos.
Aceitar un recipiente para horno. Con una espumadera, retirar dos tercios de las verduras de la salsa y colocarlas en el refractario; quitar las hojas de laurel. Cubrir con una capa de masa de lasaña, superponiendo apenas las láminas de masa. Agregar los mariscos y el pescado y una segunda capa de lasaña. Verter el resto de las verduras y la salsa. Terminar con una última capa de lasaña. Mezclar la ricotta con los huevos y el queso parmesano. Condimentar con un poco de nuez moscada, pimienta y pimienta de Cayena, si lo desea. Verter en forma pareja sobre la lasaña y rociar con el resto del aceite de oliva. Hornear 30 minutos o hasta que la lasaña burbujee y la superficie esté dorada. Servir de inmediato.

ENSALADA DE MARISCOS CON YOGUR

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 planta de lechuga iceberg, mediana
- 50 gr de hojas de espinaca
- 250 gr de tomates cherry
- 150 gr de camarones cocidos y pelados
- 4 ramitas de eneldo, para adornar
- 4 rodajas delgadas de limón para decorar
PARA EL ADEREZO:
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta blanca molida
PARA LA SALSA DE YOGUR:
- 1 taza de yogur natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de vermut seco (Martini)
- 1 cucharada de jugo de lima
- Sal y pimienta blanca molida al gusto
- 1 pizca de pimienta de cayena

Preparación:
Cortar la lechuga en tiras. Cortar con la mano las hojas de espinaca. Colocar la lechuga y la

espinaca en platos para servir. Cortar los tomates en cuartos y añadir a la ensalada.
Para hacer la vinagreta: mezclar el aceite y el jugo de limón hasta que se unan, añadir sal y pimienta a gusto. Rociar sobre la lechuga.
Para preparar el aderezo de yogur, mezclar el yogur, la mayonesa, el vermut y el jugo de limón hasta que quede cremoso. Condimentar bien con sal, pimienta blanca y pimienta de cayena.
Colocar la salsa de yogur sobre la ensalada y colocar encima los camarones. Decorar con eneldo y rodajas de limón.

VERDURAS AL WOK CON CAMARONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de camarones crudos, pelados y desnervados
- 250 g de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras

- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de chauchas (judías verdes)
- 100 gr de maíz (choclo desgranado)
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm
- 50 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo, picados finos

Preparación en 3 pasos:

1) Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.

2) Calentar el aceite en un wok grande o en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno. Agregar los camarones y

saltear unos minutos o hasta que estén rosados. Retirar los camarones con una espumadera y reservar. Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las chauchas, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.

3) Volver a poner los camarones en el wok. Agregar los granos de choclo, las castañas de agua y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

ENSALADA DE AGUACATE CON CAMARONES Y PALMITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 aguacates medianos (paltas)
- ½ kg de camarones, frescos, limpios y cocidos
- 1 lata grande de palmitos

- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de salsa Kétchup
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)

Preparación en dos pasos:

1) Cortar los palmitos en rodajas. Cortar la palta en cubos. Lavar los camarones ya hervidos (tienen que estar rosados) y secar bien con toallas de papel. Colocar en un bol grande y agregar la palta y los palmitos cortados. Mezclar bien.

2) En un bol chico, mezclar la mayonesa, la mostaza de Dijon, la crema de leche y kétchup. Mezclar hasta lograr una salsa de color rosa claro. Agregar la salsa a la mezcla de palmitos y combinar bien. Llevar a la heladera por 15 minutos. Retirar de la heladera y servir en copas individuales.

HOJALDRES DE VERDURAS CON LANGOSTINOS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 hojas de masa filo (masa hojaldre), de 30 x 50 cm cada una (90 gr en total)
- 300 gr de langostinos o camarones crudos, pelados
- 1 zanahoria, cortada en juliana fina
- 75 gr de chauchas (judías verdes), cortadas al sesgo
- 1 cabeza pequeña de bok choy (repollo chino), picada
- 75 gr de brotes de soja
- 3 cebollas de verdeo, picadas finamente
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, picada finamente
- 1 cucharada de salsa de soja
- Ramitas de cilantro fresco para decorar

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C (moderado-fuerte). Mezclar el aceite de girasol y el de sésamo. Desplegar las hojas de masa filo una arriba de la otra. Recortar la masa hasta formar un rectángulo de 30 x 40 cm (descartar el excedente). Cortar la masa a lo largo en tres y, luego, al través en cuatro, formando cuadrados de 10 cm. Se obtendrán 36 cuadrados de masa filo (hojaldre).

Colocar un cuadrado en cada uno de los 12 huecos de una bandeja antiadherente para muffins; untar con parte de la mezcla de aceites. Colocar otro cuadrado encima, acomodando las puntas para que no queden encimadas a las de la capa anterior. Untar con un poco más de aceite y colocar un tercer cuadrado de masa filo, de nuevo con las puntas desfasadas. Hornear las tartaletas de 5 a 7 minutos o hasta que estén doradas y crocantes.

Mientras tanto, calentar el resto de la mezcla de aceite en un wok o una sartén grande. Agregar el ajo, las cebollas y el jengibre, y saltear a fuego moderado unos 30 segundos. Añadir la zanahoria y saltear 2 minutos; incorporar los langostinos y

saltear 2 minutos más o hasta que estén rosados. Agregar las chauchas, el bok choy y los brotes de soja. Saltear a fuego alto de 2 a 3 minutos o hasta que todas las verduras estén ligeramente tiernas y la mezcla esté bien caliente. Agregar salsa de soja y mezclar.

Colocar la mezcla de langostinos y verduras en las tartaletas de masa filo. Servir de inmediato, decoradas con ramitas de cilantro.

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON VIEIRAS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 15 espárragos, cortados en trozos de 3 cm
- 8 vieiras congeladas, descongeladas
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 echalotte, finamente picado
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- 1 cucharada de ajo picado

- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Fécula de maíz, cantidad necesaria
- 1 cucharadita de fécula de maíz, mezclada en 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 125 cc de agua
- Sal y pimienta, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:

1) Blanquear los espárragos en agua hirviendo y 1 cucharadita de aceite durante 3 minutos. Reservar a un lado. Condimentar las vieiras con sal y pimienta, a continuación, pasarlas ligeramente por fécula de maíz.

2) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el echalotte hasta que estén perfumados, unos 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar durante 3-4 minutos. Agregar las vieiras y dorar por ambos lados, alrededor de 3-4 minutos. Bajar el fuego a medio, agregar el agua y el caldo de pollo en polvo y cocinar durante 2 minutos.

3) Agregar el pimiento rojo y subir el calor de la hornalla. Añadir los espárragos, fécula de maíz disuelta en agua, aceite de sésamo y sal a gusto. Revolver hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Servir.

AGUACATE RELLENO CON KANIKAMA

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 aguacate (palta) deshuesado y cortada al medio
- 100 gr de carne de centolla (kanikama)
- 2 cucharadas de pepino pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de pimentón

Preparación en dos pasos:

1) En un bol, combinar la carne de centolla picada con el pepino, mayonesa y perejil. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar enfriar antes de servir.
2) Cortar la palta por la mitad y descarozarla. Retirar un poco de la palta para hacer un agujero un poco más grande para colocar el relleno. Rellenar la palta con la preparación de centolla y espolvorear con pimentón. Decorar con perejil y servir.

CAZUELITA DE GAMBAS

Ingredientes:
- 4 tomates de ensalada grandes.
- 300 gr de gambas.
- 1 cebolla tierna.
- 4 pepinillos en vinagre.
- 2 huevos duros.
- 100 gramos de aceitunas sin hueso.
- 1 lechuga.
- 1 limón.

- 1 cucharadita de mostaza.
- Aceite y sal.

Preparación paso a paso:

1) Quitar a los tomates un trocito pequeño de la parte de arriba y vaciarlos, con cuidado dejar boca abajo para que se escurran, y sobre un paño.
2) Mientras hervir las gambas con agua y sal 3 minutos colar y reservar un poco de agua de la cocción.
3) Pelar las gambas y picar las colas junto con los pepinillos la cebolla y las claras de huevo duro.
4) Pasar las cabezas de gamba por la batidora colar y mezclar con aceite, las yemas, el zumo de limón, la pulpa de los tomates, una cuchara de agua de hervir las gambas y la mostaza.
5) Batir hasta que quede una crema; añadir el picadillo de las gambas y mezclar picar y la lechuga y colocarla como fondo en una fuente.
6) Poner encima los tomates y rellenarlos con la pasta preparada, adornar con las aceitunas y servir bien frío.

PAPINES FRITOS CON VIEIRAS A LA CREMA

Ingredientes (para 4 porciones):
- ½ kg de papines (patatas pequeñitas)
- 8 vieiras frescas
- 1 bolsa de hojas de espinaca
- 1 limón, exprimido
- 5 hebras de azafrán
- 150 cc de aceite de oliva
- 50 gr de nata (crema de leche)

Preparación en 2 pasos:
1) Lavar y cortar los papines en rodajas. Calentar 50 cc de aceite en una sartén y freírlos a fuego medio durante 20 minutos. Retirar y reservar. En otra sartén, calentar 50 cc de aceite y saltear la espinaca. Tapar y cocinar 5 minutos, destapar y cocinar 3 minutos más.
2) Calentar los 50 cc de aceite restantes en otra

sartén y dorar las vieiras 1 minuto por cada lado. Retirar y reservar. En esta misma sartén, agregar el jugo de limón, la nata y el azafrán. Pasar la salsa por un colador y reservar. Servir las vieiras con las patatas fritas, la espinaca y la salsa de azafrán.

TARTA TRICOLOR

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 disco de masa para tarta
- 1 ½ kg de zapallo
- 2 clara de huevo
- 700 g de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 250 g de ricota magra
- 60 gramos de queso magro rallado
- 30 g de nueces
- Sal, pimienta, nuez moscada, orégano y albahaca (todos a gusto)

Preparación:
Lavar y pelar el zapallo y cocinarlo al vapor. Preparar un puré y agregar una clara de huevo. Sazonar con sal y nuez moscada. Por otro lado, lavar la espinaca, escurrir y picar. Rehogarla con

ajo en una sartén untada con aceite vegetal y agregarle la otra clara. Mezclar bien. Luego forrar una tartera enmantecada y enharinada con la masa para tarta. Verter el zapallo y esparcirlo de manera pareja cubriendo toda la masa. Colocar la ricota (previamente condimentada con las especias) sobre la base de zapallo. Después verter la espinaca sobre la ricota y esparcir de manera pareja, de manera que se forme el tercer piso sobre la masa. Pincelar con un huevo batido y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Esperar a que entibie, cortar en porciones y servir.

TARTA CLÁSICA DE PUERROS

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de manteca
- 1 kg de puerros cortados en rodajas finas
- 2 huevos batidos
- 250 ml de nata (crema de leche)
- ½ taza de queso gruyere en hebras (rallado

grueso)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de té de orégano
- 50 gr de jamón crudo (ibérico), cortado en fetas más gruesas
- ½ cucharadita de té de nuez moscada

Preparación:
Precalentar el horno a 230 C (Fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta. Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la manteca a fuego mediano. Rehogar el puerro por 5 minutos hasta que se cocine bien. Añadir el jamón crudo cortado en tiritas y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Mezclar en un bol los huevos junto con la crema de leche. Agregar el puerro y jamón crudo a la preparación de huevo, junto con el queso rallado. Mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Rociar por último con algunas hebras de queso para gratinar.
Llevar al horno por 35 minutos. Dejar enfriar por

10 minutos antes de servir.

LASAÑA DE ZUCCHINIS

Ingredientes (para 5 porciones):
- 2 zucchinis cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de puré de tomates
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Preparación:
Precalentar el horno a 165 C (Suave). Aceitar una fuente rectangular para horno y reservar.
En una olla con agua y sal, cocinar los zucchini por 5 a 10 minutos hasta que estén tiernos pero no blandos. Mientras tanto, rehogar la cebolla y el ajo en 2 cucharadas de aceite hasta que se pongan transparentes. Añadir los zucchini y mezclar bien. Salpimentar a gusto.

Colocar la mitad preparación de zucchini en la fuente rectangular. Cubrir con la mitad de la salsa de tomate. Repetir el paso. Terminar cubriendo con el queso mozzarella y espolvorear con el queso parmesano. Llevar al horno por 25 minutos hasta que el queso se haya derretido y esté bien doradito. Dejar enfriar unos minutos antes de servir.

MORRONES RELLENOS CON CHOCLO

Ingredientes (para 6 porciones):

- 6 morrones grandes.
- 5 choclos cocidos y desgranados con cuchillo.
- 1 morrón.
- 100 gr de manteca.
- Sal, pimienta, nuez moscada.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 3 cucharadas de leche en polvo.
- Queso fresco bajo en grasa (dietético).

- 1 cucharada de harina.

Preparación:
Cortar una tapita de los morrones (del lado del tronco) y vaciarlos bien. Dorar el morrón bien picado en la manteca, agregar el choclo con un poquito de caldo y saltear. Añadir la harina y remover hasta que se espese. Agregar el perejil y retirar del fuego e incorporar el queso y la leche en polvo. Condimentar a gusto. Rellenar los morrones. Colocarlos en una fuente para horno, rociarlos con aceite, agregar una taza de agua y cocinar en horno moderado.

PASTEL DE PATATAS

Ingredientes (para 4-6 porciones):
PARA EL RELLENO:
- ½ taza de mantequilla
- 1 cebolla blanca mediana, picada fina
- 1 escalonia picada fina
- 1 taza de apio picado fino

- ¼ taza de cebolletas, picadas finas
- 8 tazas de cubos de pan integral (1,5 cm.), preferiblemente de varios días
- 2 cucharaditas de salvia molida
- ½ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de pimienta de Cayena
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cubito de caldo de verduras
- 2 tazas de agua hirviendo

PARA LA CUBIERTA: PURÉ DE PATATAS:

- 8 a 10 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio con hojas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente grande de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal

- Pimienta blanca recién molida a gusto

Preparación:

Pela las patatas y colócalas en una olla grande con agua fría, agregando el apio, el laurel y el ajo. Haz hervir, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Mientras se cuecen, prepara el relleno. En una sartén grande y pesada, derrite la mantequilla. Agrega la cebolla, la escalonia, el apio y las cebollitas, y saltea hasta que las verduras empiecen a ablandarse. Añade los cubos de pan, la salvia, la mejorana, el tomillo, las semillas de apio, la pimienta de Cayena, la sal marina y la pimienta, y mezcla bien todo. Disuelve el cubo de caldo de verduras en 2 tazas de agua hirviendo, agrega el relleno y mezcla bien. Deja cocer cubierto, a fuego muy bajo y removiendo con frecuencia, durante 15 minutos.

Precalienta el horno a 220 ºC. Prepara el puré de patatas. En una sartén pequeña, derrite la mantequilla y agrega la nata. Calienta sin dejar que

hierva. Quita la hoja de laurel y el ajo y muele las patatas hasta obtener un puré, mezclándolo con la nata y la mantequilla. Agrega la sal marina y la pimienta a gusto y bate bien.
Coloca el relleno en una fuente de horno, cubre con el puré de patatas y hornea durante 35 a 45 minutos, o hasta que el puré haya formado una costra dorada. Mientras, prepara la salsa crema de setas (siguiente receta).

RECETA DE LA SALSA CREMA DE SETAS

Ingredientes:
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 chalote picado
- ½ kilo de setas en rodajas (tipo champiñones)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 y ½ taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de nata natural o batida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de sal de ajo

Preparación:
En una sartén grande, derrite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega el chalote y las setas, y saltéalos hasta que éstos estén blandos y hayan soltado un zumo marrón. Retíralos del sartén con la espumadera y reserva el zumo en una taza.
En la misma sartén, derrite 2 cucharadas de mantequilla. Agrega la harina y remueve bien. Agrega el líquido de las setas y sigue removiendo a medida que se espesa. Sin dejar de revolver, agrega lentamente el caldo, disolviendo bien éste. Añade la nata (crema), la sal y el ajo. Las setas se pueden volver a agregar a la salsa, o bien cubrir con ésta sola, el pastel de patatas.

CAZUELA AROMÁTICA DE VERDURAS Y LEGUMBRES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cebolla chica bien picada
- Medio ají rojo, medio ají verde y medio ají amarillo, picados
- 300 gramos de gírgolas (hongos) cortadas en juliana
- 200 gramos de berros bien lavados y sin los troncos
- 1 limón exprimido
- 2 cucharadas de ciboulette picada
- Media cucharadita de ajedrea
- Una pizca de mostaza y curry suave en polvo

Preparación paso a paso:

1) Colocar en una sartén de teflón los ajos, cebolla y ajíes y rehogar por unos minutos.
2) Agregar las gírgolas y, por último, los berros, dejando cocinar un poco más.
3) Apagar el fuego e incorporar el limón, las hierbas y las especias.
4) Servir tibia o fría.

GUISADO PARA DOS

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- 8 patatas nuevas pequeñas
- 3 zanahorias grandes
- 2 a 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 tallos de brécol, sin las flores, cortados en trozos de poco más de 1 cm.
- 2 calabacines pequeños en rodajas
- 1 taza de habas (optativo)
- ½ taza de guisantes (optativo)
- ¼ cucharadita de semillas de apio
- ¼ cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de mejorana seca
- ½ cucharadita de sal marina, o sustituto de sal
- 1 a 2 tazas de caldo de verduras

Preparación:
Pon las patatas y las zanahorias enteras a cocer al vapor, durante 15 minutos. Corta las zanahorias en

rodajas de 1 cm, pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm. Derrite la mantequilla en una sartén grande y pesada, agrega las patatas, las zanahorias, las cebollas, el apio, los brécoles, la sal y el caldo. Cuando comience a hervir, cúbrelos y deja cocer lentamente, tapado, durante 5 minutos. Agrega los calabacines y los guisantes y deja que hiervan suavemente durante 10 minutos, removiéndolos de vez en cuando. A los niños les encanta mojar tostadas de pan integral, untadas con mantequilla, en este delicioso guisado. Rinde 2 porciones y su tiempo de preparación es de 40 minutos.

PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 Kg. de papas
- 200 gr. de chauchas
- 3 tomates grandes
- ½ taza de queso fresco en trocitos
- 100 gr. de manteca

- 250 gr. de arvejas
- ½ taza de salsa blanca

Preparación:
Enmantecar un molde y se acomodar las chauchas previamente hervidas. Preparar una salsa con los tomates, sal y pimienta. Colocar primero la salsa de tomate, luego la salsa blanca. Con las papas hechas puré cubrir la superficie, espolvorear luego con el queso y rociar con la manteca. Cocinar a horno regular hasta que las papas queden doradas.

ARROLLADOS DE PATATA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 patatas medianas
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharaditas de sésamo (optativo)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 ají picado fino
- 1 cucharada de hojas de perejil
- aceite para freír

- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 200 gr. harina blanca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 100 ml. de agua

Preparación:

Prepara primero el relleno para que esté frío cuando tengas lista la masa. Pon a hervir las papas hasta que estén blandas. Desmenúzalas en una fuente con un tenedor junto con el coco rallado y el sésamo, el azúcar, el ají, el perejil, la sal y el limón. Luego extiende la mezcla sobre una superficie para que se enfríe mientras preparas la masa.

Para preparar la masa mezcla la harina, la cúrcuma, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Desmenuza mezclando la manteca derretida en la harina, añade el agua mientras amasas. Coloca la masa sobre una superficie para

extenderla y, allí, vuelve a amasar hasta que esté blanda y elástica. Si queda muy húmeda, añade algo de harina. Enharina la superficie donde vas a extender la masa, extiéndela formando un rectángulo de 3 mm. de grosor. Reparte el relleno de papas por igual. Enharina tus manos y enrolla la masa, en forma de cilindro. Con un cuchillo afilado corta el cilindro en rebanadas de 1 cm., procurando que queden redondeadas. Colócalas en una fuente. Calienta el aceite en una cacerola o sartén profunda. El aceite estará preparado cuando, al dejar caer un poco de masa, ésta vuelva a la superficie crepitando. Pon varias rebanadas en el aceite y déjalas freír de 3 a 5 minutos, dándoles una vuelta a la vez, hasta que estén doradas. Sírvelas calientes como plato de acompañamiento en una comida, o como aperitivo.

PASTELITOS DE ZANAHORIA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 ó 5 zanahorias medianas lavadas y ralladas

- 100 gr. de harina de garbanzos o común
- 1 cucharada de coco
- Hojas de albahaca
- Nuez moscada
- Sal
- Una pizca de polvo de hornear
- Aceite para freír

Preparación:
Ralla las zanahorias y colócalas, junto con el resto de los ingredientes, en un recipiente. Añade el agua necesaria para formar una pasta lo suficientemente firme como para que no se abra al freírla.
Calienta el aceite en una sartén profunda a fuego moderado. Toma una cucharada de la mezcla. Viértela en el aceite, con la ayuda de los dedos. Procede de igual forma hasta obtener 8 o 10 buñuelos cociéndose al mismo tiempo. Regula el fuego y revuelve a menudo para que se doren por igual, lo que toma aproximadamente de 4 a 5 minutos. Sácalas con una espumadera y escúrrelas

en un colador o escurridor de verduras.
Sirve los pastelitos calientes con hortalizas en salsa, ensalada o con yogur natural.

PASTEL DE MAÍZ CON QUESO

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2 tazas de choclo desgranado
- 2 tazas de tomates hervidos
- 1 morrón picante
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada grande de aceite
- 150 gr de queso fresco en trozos

Preparación:
Se mezclan todos los ingredientes con excepción del queso. En una fuente enmantecada se coloca una capa de verduras, encima una capa de queso y otra de verduras, terminando con otra de queso. Se coloca al horno por 25 minutos.

CUSCÚS CON VERDURAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 taza de cuscús (sémola de trigo duro)
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de agua hirviendo
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de choclo en granos
- 1 taza de arvejas, escurridas
- ½ taza de cebolla, picada finamente
- ¼ de taza de perejil fresco, picado
- 1 morrón chico, picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco, opcional

Preparación:
Mezclar el cuscús, el comino, y la sal en una olla grande. Agregar el agua hirviendo, cubrir con papel film y dejar reposar por 10 minutos. Mientras tanto, rehogar la cebolla, el morrón y el ajo, con una cucharada de aceite de oliva por 5 minutos. Agregar las arvejas y granos de choclo y

cocinar por otros 3 minutos. Enfriar un poco. Incorporar a la preparación de cuscús, agregar el perejil picado y el jugo de limón. Mezclar y servir caliente o frío.

TORTILLA DE ALCACHOFAS (ALCAUCILES)

Ingredientes (para 4 porciones):
- 400 gramos de alcachofas (alcauciles) limpias.
- 40 gramos de aceite de oliva extra virgen.
- Una pizca de pimienta.
- 4 huevos.

Preparación paso a paso:
1) Utilizar sólo el corazón de las alcachofas, sin ningún tipo de hoja.
2) Cocinar en sartén de teflón el corazón alcachofas cortadas bien finas con una parte del aceite.
3) De tanto en tanto, bañarlos con un poco de agua hasta que al pinchar estén blandas.
4) Batir los huevos y agregar a la mezcla una pizca

de pimienta.
5) Unir la preparación a las alcachofas cocidas y freír en el aceite restante.
6) Cocinar a fuego lento de ambos lados.

PIZZA VEGANA RELLENA

Ingredientes (para 6 porciones):
- Una taza y media de arroz integral.
- Dos tazas y media de agua.
- 1 cucharada colmada de cebolla rallada.
- 2 dientes de ajo bien picados.
- 1 cucharadita al ras de semillas de hinojos.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de arroz.
- 2 cucharadas colmadas de perejil bien picado.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Preparación paso a paso:
1) Lavar el arroz, colar y cocinar con el agua, la cebolla, el ajo y las semillas de hinojo a fuego fuerte hasta que hierva. En ese momento llevar a

fuego de temperatura mínima y terminar la cocción con el recipiente tapado, aproximadamente durante 50 minutos.
2) Dejar entibiar, colocar en un bol, agregar el perejil, la harina y el aceite.
3) Amasar con las manos para unir y colocar la maza en una pizzera previamente aceitada y enharinada de 30 centímetros de diámetro.
4) Cubrir con el siguiente relleno y llevar a horno de temperatura media por 20 minutos.

RELLENO PARA LA PIZZA VEGANA

Ingredientes (para 6 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 3 puerros picados con su parte verde tierna.
- 1 blanco de apio picado.
- 1 ají rojo chico picado.
- 2 hinojos cortados en cubitos.
- 2 tomates peritas (jitomates) sin piel y sin semillas, triturados.
- 100 gramos de tofu (queso de soja).
- 1 cuchara colmada de albahaca picada.

- 1 pizca de estragón y de salvia.

Preparación paso a paso:
1) Rehogar en el aceite las verduras, las especias y las hierbas por espacio de 4 minutos.
2) Agregar el tofu hecho puré.
3) Mezclar y cubrir la pizza vegana. Continuar con el último paso de la preparación de la pizza (ver más atrás).

ZANAHORIAS DULCES CON ALBAHACA

Ingredientes (para 4-6 porciones):
- 12 zanahorias medianas, peladas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de miel de romero
- 1 o 2 cucharadas de albahaca fresca
- ¼ cucharadita de sal marina

Preparación en dos pasos:

1) Corta la zanahorias en rodajas de 2 a 3 mm de espesor. Cocínalas al vapor, hasta que estén blandas pero no desechas (aproximadamente 10 minutos). Retira del fuego y deja aparte. (También puede preparar con anticipación las zanahorias y combinarlas con los otros ingredientes inmediatamente antes de servir).
2) En una sartén grande, derrite la mantequilla, a continuación agrega la miel, las zanahorias, la albahaca y la sal marina. Remueve bien para que las zanahorias queden totalmente bañadas por la salsa de mantequilla. Sirve caliente (puede acompañar algún plato a base carnes).

PIZZA CON VEGETALES SALTEADOS

Ingredientes (para 6 porciones):
PARA LA MASA:
- 200 gr de harina de fuerza.
- 50 g de harina de centeno.

- ½ cubo de levadura fresca.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 y ½ cucharaditas de sal marina.
- Agua templada, cantidad necesaria.

PARA LA COBERTURA:

- Unas cucharadas de salsa de tomate espesa casera.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- ½ calabacín blanco.
- ½ berenjena pequeña.
- 125 g de queso fresco magro o dietético.
- Aceite de oliva virgen extra, un chorro.

Preparación:

Para preparar la masa, tamizar las harinas, hacer un hueco y frotar la harina con la levadura, incorporar algo de agua, luego el aceite, la miel, más agua y casi al final la sal. Luego amasar en la encimera enharinada y dejar reposar hasta que suba.

En una sartén dorar con muy poco aceite el calabacín y la berenjena, apartar. Añadir otro poco de aceite y saltear los pimientos cortados en tiras largas, durante unos 3 minutos, que aún queden duritos. Apartar y dejar enfriar un poco.
Desgasificar la masa amasando brevemente y la extender luego en la encimera. Colocarla en la placa del horno, enaceitada.
Cubrir con unas cucharadas de salsa de tomate, luego disponer las rodajas de calabacín y berenjena y los pimientos en tiritas. Cortar el queso en 6 rodajas y disponer simétricamente por encima de las verduras. Para terminar, salpicar un chorro de aceite en espiral.
Colocar al horno a tope hasta que esté dorada la cobertura.

SÁNDWICH TOSTADO DE VERDURAS

Puedes prepararlo con uno de esos tostadores

dobles metálicos, pesados, hechos de dos piezas articuladas entre las cuales se coloca el bocadillo y una doble manija larga que permite cerrarlos y ponerlos al fuego, de un lado y de otro, hasta que estén hechos, o bien envolviendo el bocadillo en papel de aluminio y colocándolo al fuego sobre un tostador común de pan.

Ingredientes:
- 1 taza de verduras mezcladas, cocidas al vapor (judías verdes, zanahorias y coliflor, por ejemplo)
- 1-2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de mantequilla vegetal
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ taza de brotes de alfalfa

Preparación:
Haz un puré con las verduras cocidas, la mayonesa y los condimentos. Unta el pan con la mantequilla. Haz un sándwich con las verduras, los brotes y las rebanadas de pan, con el lado enmantecado hacia

afuera. Colócalo en el tostador, ciérralo y colócalo sobre el fuego fuerte, unos tres minutos de cada lado.

SÁNDWICH TOSTADO DE COLIFLOR

Ingredientes:
- 1 taza de coliflor, cocida al vapor
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal
- 1 cucharadita de apio picado (optativo)
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de brotes de alfalfa, o lechuga cortada fina
- 1 cucharada de zanahorias ralladas

Preparación:

Aplasta la coliflor agregándole la mayonesa, la mostaza y la sal marina. Añade el apio y mezcla bien. Unta el pan con la mantequilla y esparce la mezcla de coliflor sobre el lado sin enmantecar el pan. Cubre con la lechuga o alfalfa y con la zanahoria. Cierra la segunda rodaja de pan, dejando el lado enmantecado hacia afuera. Coloca el sándwich en el tostador y cocina a fuego fuerte aproximadamente durante 3 minutos de cada lado, hasta que el pan se dore.

SÁNDWICH CLÁSICO DE AGUACATE

Ingredientes:

- Medio aguacate en puré (mezclado con jugo de limón)
- 1 o 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de mostaza (optativa)
- ¼ cucharadita de sal marina, sal con sabor o sustituto de sal

- Medio tomate en rodajas
- 2 hojas de lechuga (de cualquier tipo) escurridas
- 4 olivas negras sin hueso (aceitunas sin carozo)
- 1 anchoa en aceite o salmuera picada
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o pan multicereal)

Preparación:
Mezclar el aguacate con la mayonesa y la sal marina. Añade las olivas y la anchoa. Tostar ligeramente el pan. Aún tibias, untar las rebanadas del pan con la mostaza; en una colocar hojas de lechuga, luego las rodajas de tomate, y en la otra rebanada esparcir la mezcla de aguacate. Cerrar y servir. Consumir de inmediato.

SÁNDWICH INTENSO DE BERENJENA

Ingredientes:
- 3-4 rodajas finas de berenjena en escabeche

- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 hojas de lechuga
- Medio tomate en rodajas
- 1 huevo cocido picado fino
- 2 fetas de mozzarella
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 rebanadas de pan integral de molde (o de centeno)

Preparación:
Tostar ligeramente las dos rodajas de pan. Luego untar una con mayonesa y la otra con mostaza. Disponer las hojas de lechuga y las rodajas de tomate sobre la rebanada con mayonesa. Salar al gusto y espolvorear el tomate con orégano. Disponer luego encima del tomate las rodajas de berenjena en escabeche (se preparan cociendo dos o tres berenjenas en agua con vinagre, hojas de laurel, orégano, ajo picado y media cebolla; y luego se conservan frías en aceite). Espolvorear

con huevo picado y cubrir con las fetas de mozzarella. Tapar con la rebanada de pan untada en mostaza.

GAJOS CROCANTES DE CÁSCARA DE PATATA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 6 patatas (papas) grandes.
- Aceite y agua para pulverizar.
- Pimentón, a gusto.
- Sal entrefina, a gusto.

Preparación paso a paso:
1) Lavar bien las patatas, secar y cortar en mitades a lo largo.
2) Vaciar las patatas, dejando unos 5 mm de pulpa. (Guardar la patata retirada para otro uso; puré o sopa de patatas). Cortar longitudinalmente cada cáscara por la mitad.
3) Pulverizar una asadera antiadherente, salar a

gusto y espolvorear con pimentón la parte de la pulpa. Poner los cuartos de cáscara de patata boca abajo, sobre la asadera y pulverizar con aceite y agua.
4) Hornear en horno calentado a 200°C punto 6, durante 25 a 35 minutos, hasta que estén doradas y muy crocantes. Servir de inmediato. Acompañar con alguna salsa a base de queso blanco con finas hierbas.

SOPA QUICK CLÁSICA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 ramitas de apio, lavadas y picadas.
- 2 puerros bien lavados y picados.
- 2 zanahorias ralladas.
- 1 ramito de perejil picado.
- 2 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos.
- 150 gramos de fideos para sopa a gusto.
- Sal marina.
- Queso rallado (tipo Parmesano).
- Cubo de caldo de verduras.

Preparación paso a paso:
1) Se ponen todas las verduras en una olla con 2 1/2 de agua, se tapa y cuando comienza a hervir, se le agrega 1 cubo de caldo de verduras.
2) Dejamos cocinar a fuego suave hasta que estén a punto las verduras.
3) Agregamos sal marina a gusto y 150 gramos de fideos de sémola para sopa.
4) Dejamos cocinar hasta que estén a punto los fideos y servimos enseguida, espolvoreando con queso rallado.

SOPA INTENSA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 6 puerros con hojas verdes tiernas.
- 1 cebolla blanca pequeña bien picada.
- 2 cucharadas de hongos secos remojados en agua y picados.
- 2 cucharadas colmadas de harina integral de

arroz.
- Una pizca de jengibre, de mostaza y de nuez moscada molida.
- Un litro y medio de agua.
- 250 gramos de champiñones fileteados.

Preparación paso a paso:
1) Rehogar en el aceite los puerros, la cebolla y los hongos secos.
2) Licuar todo con 3/4 litro de agua y dejar entibiar.
3) Agregar el resto del agua con la harina disuelta y las especias, e incorporar el agua de remojo de los hongos.
4) Cocinar a fuego mínimo unos minutos revolviendo con una espátula.
5) Agregar los champiñones y hervir por 3 minutos más.
6) Servir caliente.

SOPA DE ZANAHORIA Y

CILANTRO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 kg de zanahorias.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1,2 litros de agua o de caldo de verduras.
- 4 cucharaditas de cilantro fresco picado.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal marina.
- 4 cucharaditas de nata agria para decorar.

Preparación paso a paso:
1) Se pelan las zanahorias, a no ser que sean biológicas, en cuyo caso pueden rasparse. Se cortan en trozos.
2) En una cacerola grande se calienta el aceite y se rehoga la zanahoria durante unos minutos.
3) Se agrega el agua o el caldo, se lleva a ebullición, se baja el fuego, se tapa el recipiente, y se deja hervir a fuego lento por 15 minutos.
4) Con una batidora o picadora se trabaja la zanahoria y el líquido de la cocción con el cilantro

(se reservan unas hojas de cilantro para decorar) hasta conseguir una crema suave y se sazona al gusto. Se decora cada plato con un poco de nata agria.

***Variantes:** Se siguen los mismos pasos para preparar sopa de hinojo o de remolacha. También se puede sustituir el cilantro por otras hierbas frescas como el eneldo, el cebollino, el tomillo o el hinojo.

Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).

- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel manteca).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua

sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores

amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que

no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica. A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un

alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir

sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se

disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con

rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente,

con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente.

Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos

con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se

debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el

caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación de los alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Frutilla
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)

Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja

Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria

Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (todas las variedades)
Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral

Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fideos (al huevo)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral

Pasta
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pepas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Crema de leche descremada (desnatada)
Leche descremada (desnatada)
Queso blanco descremado (desnatado)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros descremados
Requesón
Ricota magra
Yogur descremado (desnatado)
Yogur descremado con cereales (desnatado)
Yogur descremado con frutas (desnatado)

Aceites vegetales

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Cacao
Canela
Chocolate de taza
Edulcorante
Miel
Vainilla

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche descremada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche descremada
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla,

tilo)
Jeréz
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada
Malta
Malta torrada
Oporto
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto

Bibliografía

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos

Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de

L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" y "*Conviértete en un Consumidor Inteligente*".

Actualmente escribe libros en formato digital sobre bienestar desde una perspectiva más holística y práctica, y es el director general de OrzolaPress, una agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER:
Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
BLOG: Http://bienestarymuchomas.blogspot.com/
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com


El libro que nos protege de la Industria Alimenticia y nos convierte en auténticos "consumidores inteligentes"
amazon.es
Mariano Orzola
Convierte en un
Consumidor Inteligente
y evita los engaños de la Industria Alimenticia



BAJAR DE PESO NUNCA FUE
TAN FÁCIL Y DIVERTIDO
amazon.es
MARIANO ORZOLA
10
DIETAS
SALUDABLES PARA
ELIMINAR KILOS Y
PERDER GRASA


MARIANO ORZOLA
92 RECETAS DE 250KCAL.
PARA COMER SIN ENGORDAR
ENSALADAS, SOPAS, SÁNDWICHES, PIZZAS, PLATOS CALIENTES Y POSTRES



OrzolaPress

Por una vida feliz.

